

# 看在眼中的变化 点燃青春的激情

## 扬州市花园小学“红领巾”寻访家乡变化

本报记者 邓园 通讯员 华斌 何花 汤倩

“变化在哪里呀？变化在哪里？变化就在我们的眼睛里！”扬州市花园小学四(5)班的小主播刘武扬在参观和采访扬州市海信电器冰箱生产流水线时，心中激荡着这样动感又澎湃的旋律。一边仔细聆听工程师们介绍最新的生产流程，一边观看机器人生产冰箱零部件，他发现偌大的车间鲜有工人，“很多繁杂重复的工序都被智能化机器人取代了，我既感慨咱‘大扬州’拥有的科技实力，也为‘中国智造’而自豪！”

和刘武扬同样自豪的还有扬州市花园小学的其他40多位“小记

者”“小摄影师”“国防小卫士”。他们组成了一支支寻访中队，响应全国少工委深入开展“争做新时代好队员”的号召，在春光灿烂的五月，先后参观和走访了江苏旅游学院新校区、开发区检察院等地，在活动中感受家乡的美丽蜕变。

“变化是发展，是美丽，而以‘不变’应万变则是一种文化自信！”五(6)班的国防小卫士赵清陈感慨道。在扬州市双博馆二楼，近距离观看非遗传承人雕刻《水调歌头·明月几时有》，赵清陈感到身为扬州人，不光要了解扬州文化，更有责任

将它传承和发扬。“我要写好咱们中国的方块字，让每个字都绽放出文化的光芒！”

在开发区检察院，五(6)班的小记者严若涵听了检察长叔叔有关自我保护知识的讲座，她说：“爱家乡、爱祖国的前提是爱自己。只有保护好自己并身边的人带去一些自我保护的‘干货’，才能让扬州人、扬州城更加充满安全感。”

作为小摄影师，四(3)班的徐诚悦在三湾公园里不断地“咔嚓咔嚓”，“三湾公园是咱扬州新建的开放式公园，也是开发区广大居民崭新的

休闲场所。”徐诚悦想把三湾公园的各个角度都定格在相机里。拍摄完毕，徐诚悦感叹：“最美的风景是人！”因为在三湾公园里她几乎没看到一个废弃的饮料瓶或烟蒂，“我相信这不仅是因为环卫工人手脚勤快，也是市民文明素质的体现。”

新时代扬州的新风貌和新变化，不仅点燃了同学们的青春激情，也从心底生发出感恩之情。赵清陈说：“我们感谢党和政府为我们的成长提供了健康向上的环境，同时，我们也要不懈努力，为建设家乡、报效祖国积攒青春能量！”



### 开心一刻

#### 有话大声说

中午，爸爸正在客厅陪客人聊天，儿子跑过来支支吾吾地，像有话要说。

爸爸见了说：“别这么鬼头鬼脑的，有话大声说！”

儿子大声说：“妈妈让我告诉您，别留客人吃饭！”

#### 随便问问

小明考试考得不好，回家爸爸狠狠地揍了他一顿。

他跑去向妈妈告状说：“有人打你儿子你会怎么办？”

妈妈立刻回答：“谁怎么打我儿子，我就怎么打他儿子。告诉我，谁打你了？”

小明说：“没事，我就随便问问。”

#### 夸我漂亮

四岁的囡囡幼儿园放学后对妈妈说：“妈妈，今天老师夸我漂亮了。”

妈妈问道：“老师怎么说的啊？”

囡囡答道：“你长得漂亮有什么用，上课又不乖。”

#### 让你找不着回家的路

小明跟小鹏打架，小鹏不敌后撂下狠话：“今天放学让你找不着回家的路！”

放学后，小明惶恐不安地看到小鹏迎面跑来。

随后小鹏迅速夺下小明的眼镜就跑了……

#### 不买相机的下场

囡囡特别喜欢照相，一直嚷着要买数码相机。一天早晨，妈妈和囡囡去公园散步，看见一个女孩子正在画池塘里的荷花。

囡囡看了半天，突然对妈妈说：“妈妈你看，这就是不买相机的下场，太辛苦了。”

#### 告诉它名字

小胖问：“阿姨，为什么你家的狗狗，见了我就叫个不停呢？”

阿姨：“它还不认识你呀。”

小胖：“那你快告诉它我的名字啊。”

“国学课堂”答案：  
BABBADBBB

“关心下一代周报”微信  
快来扫一扫



#### 黄菡携手“冰凌花”



黄菡

黄菡阿姨：您好！

期中考试结束了，我对这次的成绩不太满意，有些科目考前已经做了准备，可考试时还会因为紧张而出错。例如考前我会着重复习语文，把古诗、文言文背得滚瓜烂熟，但在考场上，我还是会因为紧张而“大脑宕机”。再比如平时上课发言前我总会先打好“腹稿”，但站起来回答时，紧张又让我脑袋里一片空白。诚然，紧张有时可以让我们更集中注意力，但过度紧张却让我深受其扰。黄菡阿姨，怎样才能“治”好我的“紧张综合症”呢？

一位小冰凌花

同学：你好！

你问了一个非常专业的心理学问题——紧张度与能力水平之间的“倒U关系”：缺乏紧张、不够兴奋，像刚睡醒就参加百米赛跑，肯定跑不出最快的速度；极度紧张、过分焦虑，则像是业余歌手第一次登台演出，恐怕连手都不知道该放哪里。

所以，适度的紧张和焦虑会让我们的能力发挥到最佳状态。但问题是我们往往无法做到，也不明白如何做到。我在这里给你几点建议：

保持合理的生活态度。我们是否真的在面对“不成功便成仁的考试”？在关乎升学、择业、人生发展的“竞赛”中，是否真的存在不可挽回的绝境或失败？我想，答案一定是肯定的。所以，紧张时不妨这样开导自己：除了生死，有什么坎是真正迈不过去的呢？

做好充分的准备。你可以细心留意一下，在自己倍感紧张时，哪些事情依然可以做得行云流水？哪些事情则会变得磕磕绊绊？我猜，那怕是在全校大会上突然叫你背诵“欲穷千里目”，你也能顺口接上“更上一层楼”吧。这样的诗句几乎变成了我们的“肌肉记忆”，因此可以脱口而出。紧张或许会使我们的表现“打折”，却依然是原有的熟练的程度上“打折”。所以，把你准备时达到的成绩提高，紧张造成“打折”的分数也会相应提高。你还会发现，充分的准备会让我们更有自信，自信也可以帮助我们放松。

反复进行情景模拟。陌生会加剧紧张感，所以，想要克服考试时的紧张，不妨多进行几次模拟考试、考前先看看考场。当众发言是大多数人都会面临的压力情境，想要缓解当众发言时的紧张，可以通过不断争取公众场合的发言机会，多多练习，久而久之你会发现自己会越来越游刃有余。

放松身体。过度紧张会让我们产生“强迫”，思维固执于徒劳无益的念头。这种时候，起身活动一下，和朋友一起打球、跑步，有助于将自己从僵硬的头脑中解救出来。

祝你进步！

黄菡

### 多种方法缓解『紧张综合症』



#### 校园微播

沛县杨屯中学：

#### 蹴鞠表演展风采

本报讯 5月18日，由沛县文体局、教育局、节庆研究会等联合举办的第一届汉文化蹴鞠表演赛在沛县杨屯中学举行，全校师生观看了表演。

比赛中，专业表演运动员身穿古代服装，分为两队进行对抗赛。在40分钟的比赛中，运动员带鞠绕人、头首拦鞠，展现出高超的蹴鞠技术，让大家仿佛置身于古代蹴鞠比赛现场。据悉，蹴鞠已濒临失传，此次活动展示了中华民族博大精深的传统体育文化，让同学们了解了中国古代的体育项目。

(通讯员 杨士昌 王延荣)

扬中市八桥中心小学：

#### 友好相处有技巧

本报讯 5月18日，扬中市八桥中心小学组织五、六年级全体同学开展心理活动辅导课，主题为“与同伴友好相处”。

活动中，学校的姚老师通过游戏、故事、角色扮演等方式，让同学们在“玩”中“悟”，在分享中收获，明白与同伴友好相处的重要性，并掌握正确交往的方法和技巧。

据悉，从4月份开始，学校在全校范围内招募学生志愿者，每周开展一次团体心理辅导课。通过一系列心理疏导活动，让同学掌握人际交往技巧，提高人际交往能力，同时预防校园欺凌事件的发生。

(通讯员 姚倩 羊静)

常州市薛家中心小学：

#### 国际数棋竞智谋

本报讯 5月19日上午，常州市第十一届青少年益智科技模型国际数棋项目竞赛在常州市薛家中心小学奥园校区成功举行。本次比赛共有来自全市54所小学的国际数棋队参赛。

比赛中，个人赛选手们两两对弈，大家思维敏捷，沉着冷静；团体赛小组选手们团结协作，展现出集体的智慧和力量。据悉，在国际数棋这一项目上，薛家中心小学的同学们已屡创佳绩，连续多年在省市及全国赛事上取得好成绩。

(通讯员 殷峰岩)



#### 图说新闻

5月16日下午，盐城市大丰区教育局关工委举行中小学生“唱红歌 感恩 颂改革”歌咏比赛。16支来自不同学校的参赛队伍身着演出服依次登场，以朝气蓬勃的精神面貌为台下的观众演绎了一首首脍炙人口的经典歌曲。

通讯员 赵玲

### 电视机里看变化

南京市莲花实验学校三(2)班 袁诗涵 指导老师 赵海燕

今天，我们一家去南京书画院看画展。

五楼展厅里一排“长相”奇怪的电视机吸引了我的注意。它们的“脸”比电脑的屏幕还小，“脸”中间微微突起，像个隆起的小山包。这些电视的“脸”还很厚，不像家里的电视那样轻薄。它们穿着黑色的外衣，还长了一个梯形的“屁股”，妈妈告诉我，“屁股”里装的是电视的线路板。

电视里在放什么呢？第一台电视放出的影像只有单调的黑白两色，画面模糊不清，时不时闪现“雪花”；第二台有所“升级”，淡彩色使画面有了一丝生机；第三台电视让人眼前一亮，红色更艳、蓝色更透，美食节目里的食物变得更具诱人……妈妈告诉我，电视、电影的出现不仅娱乐了人们的生活，在过去的岁月里更是起到了鼓舞人心的作用。于我而言，电

视、电影还是一台让我们能看过去、现在和未来的“时光机”，从中，我窥探中国几千年历史文化的一角，足不出户看遍世界各地的风土人情……

我不禁想到，从黑白电视到彩色电视，从无声默片到有声电影，再到现在3D、4D电影所呈现的视听盛宴，光影的变迁不也映射着祖国影视、科技的飞速发展，人民生活水平的不断提高吗？

### 寻访红色纪念馆 放飞青春强国梦

通讯员 张姣 华丽芳

迎着火红的朝阳，迈着整齐的步伐，怀揣激动的心情，日前，无锡市锡山镇寨门小学六年级的同学们走进家乡红色纪念馆——寨门新四军六师师部，开展为期一天的寻访活动。

走进新四军六师师部旧址纪念馆，迎面便是一组新四军第六师领导的群雕，师长、政委和参谋长眺望远方，仿佛在枪林弹雨的战场上临阵指挥，英姿飒爽。穿过纪念

馆的长廊，师部旧址——一座带有“民国风”的二层小楼引起了同学们的注意。拾级而上，便是新四军六师师长谭震林的休息室。一张宽约1米的小床，一张破旧的书桌、一床单薄的棉被，简陋的设施将战时艰苦的生活条件呈现在同学们的眼前。“战士们不畏艰苦的生活，为了祖国浴血战场、奋勇杀敌，我为家乡有这样的英雄而自豪。”严文涛同学如是说。在纪念馆展厅

的模拟场景中，同学们有幸看到大量新四军当年使用过的武器实物和仿真模型，仿佛置身硝烟弥漫的峥嵘岁月。

寻访结束，同学们对新四军第六师在锡北地区开展的敌后抗日游击战有了更深入的了解。学生马佳乐站在谭震林爷爷的雕像前说：“长大后，我也要成为一名人民解放军，成为保卫祖国的‘铠甲’上的一颗‘螺丝钉’。”